A.VOGEL LENTEKUUR DAG 7:
DAG LENTEKUUR, HALLO NIEUW EETPATROON!

Optioneel: begin je dag met een glas A.Vogel Molkosan Fruit of een glas lauwwarm water met het sap van een halve citroen.

ONTBIJT: Happy Easter Eggs

Eierpotje uit de oven

Ingrediënten
- 2 eieren
- 100 gram bloemkoolcouscous (van vrijdag)
- 1 eetlepel amandelmelk
- 2 blaadjes ijsbergsla
- 25 gram oude geitenkaas
- 1 sneetje zuurdesem speltbrood
- 2 eetlepels olijfolie
- Herbamare (zout) en peper

Bereidingstijd: 20 minuten

Bereiding
Verwarm de oven voor op 180°C. Doe de amandelmelk in een klein ovenschaaltje (of muffinvorm) en breek de eieren erin. Strooi er wat bloemkoolcouscous over en roer licht door. Rasp de geitenkaas en strooi over de eieren. Breng op smaak met Herbamare (zout) en peper. Zet het schaaltje in de oven en laat de eieren in ongeveer 15 minuten gaar worden. Besmeer het brood met 1 eetlepel olijfolie en leg het de laatste 5 minuten in de oven. Snijd ondertussen de sla fijn en meng met 1 eetlepel olijfolie. Haal het schaaltje uit de oven en garneer met de sla. Eet de eieren met de toast.

TIP: Ook lekker met wat gerookte zalm of forel.

TUSSENDOOR:

1 banaan

LUNCH: Farinata Morgana

Farinata met mozzarella

Ingrediënten
- 90 gram havermout
- 1 bol mozzarella
- 1 ui
- 1 tomaat
- 1 teentje knoflook
- 10 blaadjes basilicum
- scheutje olijfolie
- 150 ml water
- ¼ theelepel Herbamare (zout) en peper

Bereidingstijd: 15 minuten

Bereiding
Verwarm de oven op 220°C. Laat de mozzarella uitlekken. Schil de ui en snijd in ringen. Pel en snipper de knoflook fijn. Maal 90 gram havermout fijn in een blender of keukenmachine. Meng het meel met water, de knoflook en Herbamare (zout). Verhit de olijfolie in een koekenpan die in de oven mag (zie de kooktip), giet het beslag erin en beleg met de uienringen. Bak de onderkant van de farinata in 4 minuten lichtbruin, zet de pan in de oven en bak de farinata in 15 minuten gaar. Snijd de mozzarella en tomaat in plakjes. Scheur de basilicum fijn. Haal de farinata uit de oven en leg op een bord. Verdeel de tomaat, mozzarella en basilicum erover. Breng op smaak met flink veel versgemalen peper.

TIP: In plaats van havermoutmeel, kun je de farinata ook maken van kikkererwtenmeel.

TUSSENDOOR:

1 appel

DINER: Chicken Tonight

Kippenpoot met geroosterde groenten

Ingrediënten
- 1 grote kippenpoot
- 100 gram gefermenteerde spitskool
- ½ bloemkool (over van vrijdag)
- 200 gram venkel
- 4 gedroogde abrikozen
- ½ stengel bleekselderij
- 50 gram kwark
- 10 walnoten
- 1 teentje knoflook
- 1 eetlepel fijngesneden dille
- 3 eetlepels olijfolie
- Herbamare (zout) en peper
- optioneel: restje veldsla of rucola

Bereidingstijd: 20 minuten *Oventijd:* 45 minuten

Bereiding
Verwarm de oven voor op 180°C. Maak het vel van de kippenpoot los door je vingers eronder te schuiven, laat het wel aan de poot zitten. Snijd de abrikozen en knoflook in dunne plakjes en verdeel ze onder het vel van de poot. Bestrijk de poot met 1 eetlepel olijfolie en bestrooi met Herbamare (zout) en peper. Snijd de bloemkool in roosjes en de venkel in plakken. Doe de groenten in een ovenschaal en meng met 2 eetlepels olijfolie. Leg de poot op de groenten en zet de schaal 45 minuten in de oven tot de kip gaar is. Snijd de bleekselderij in kleine stukjes, meng met dille door de kwark en breng op smaak met Herbamare (zout) en peper. Knijp de gefermenteerde spitskool uit, hak de noten grof en meng ze door de spitskool, eventueel met wat rucola en/of veldsla. Schep de spitskool op een bord, leg de kippenpoot erop en de geroosterde groenten en kwark ernaast.

KOOKTIPS

TIP 1: Heb je geen koekenpan die in de oven mag? Schuif de farinata na het bakken van de onderkant dan op bakpapier of in een ovenschaal en zet in de oven.

TIP 2: Rooster in plaats van een kippenpoot een paar ongeschilde krieltjes met de groenten mee en voeg een extra handje noten toe.